



Gnocchi met kip in romige saus

Met venkel en basilicum



CABRIZ TINTO

Cabriz Tinto heeft een lichte houtrijping gehad en is wat kruidig van smaak. Dit sluit goed aan bij de venkel en het basilicum.



Rode ui



Tomaat *



Venkel *



Italiaans gekruide kippendijstukjes *



Kookroom *



Gnocchi



Verse basilicum *



Rucola *

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 5 dagen

In dit gerecht combineer je zachte deegkussentjes van tarwemeel en aardappel met een romige saus boordevol groenten, waaronder venkel. Italianen zijn dol op deze knol met kenmerkende anijssmaak - ze schijnen er maar liefst 7 kilo per jaar van te eten! Hoe je de venkel het beste kunt schoonmaken lees je op onze blog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gnocchi met kip in romige saus**.



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **gnocchi**. Snipper de **rode ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.



2 VENKEL SNIJDEN

Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in kleine blokjes.



3 KIP BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **kippendijstukjes** en **rode ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **venkel**, **tomaat** en **kookroom** toe, breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt 8 minuten op middelhoog vuur koken.



4 GNOCCHI KOKEN

Kook ondertussen de **gnocchi**, afgedekt, in de pan met deksel tot ze boven komen drijven. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 GNOCCHI AFMAKEN

Scheur ondertussen het **basilicum** klein. Voeg de **gnocchi** en **rucola** toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 2 minuten op middelhoog vuur ★.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Italiaans gekruide kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7) *	70	140	200	270	340	400
Gnocchi (g) 1)	175	350	500	675	850	1000
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3054 / 730	483 / 115
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,1
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 03 | 2018



★TIP: Wil je het gerecht net iets meer pit geven? Houd dan een deel van de rucola achter en garneer het gerecht hiermee. Rauwe rucola smaakt namelijk pittiger dan wanneer je het verwarmt, zoals in dit recept.